

## Træningstider:

**Tirsdage og torsdag kl. 17:00**  
**søndage kl. 10:00**

(enkelte hold med lange ruter starter kl. 16:30 tir/tor og måske lidt før kl. 10:00 om søndagen - men se mere på FB/hjemmesiden)

## Startsted:

**normalt ved Jethallen**

der er altid temposættere på de enkelte hold.

## Kontingent:

Årlig kontingentet er **200,00 kr.** som indbefatter klubkontingent, tilskud til fællesarrangementer og 4 gange frugt og vand.

Kontingent skal betales via [www.kkik.dk](http://www.kkik.dk) med dankort.

## Løb mv:

I 2014 forventer KKIK Løbemotion at deltage i følgende løb:

Alhedeløbet (startgebyr betales af klubben)

Karup Å-løb (startgebyr betales af klubben)

24-timers løbet (klubben støtter)

- desuden er der planlagt:

Fællestræning for hele klubben

Grill aften

Cirkeltræning

Julefrokost

**Fællestræning 27. april 2014**



# KKIK

## Løbemotion



**GO'E BEN!**

## Temposættere:

### Walk and Run



Susan



Margrethe



Marianne



Heidi

### Løbehold 6:15-7:00 min/km



Winnie



Heidi



Ulla

### Løbehold 5:45-6:15 min/km



Lone



Lotte



Ejvind

### Løbehold: 5:15 - 5:45 min/km



Jan



Ole

### Løbehold: 4:45 - 5:15 min/km



Lars



Claus

**læs mere om KKIK Løbemotion på**  
**facebook** og vores hjemmeside:  
<http://www.kkik.dk>

ver 20140426/ska

## KKIK

### Karup-Kølvrå Idrætsklub

<http://www.kkik.dk>



**Din lokale bredde-  
idrætsklub spiller med  
i lokalsamfundet.**

Fodbold, håndbold, gymnastik,  
badminton, floorball,  
cykling og løbemotion.

**Vi sætter en ære i, at alle  
føler sig godt tilpas på det  
valgte hold**



### Nyttige hjemmesider:

[www.avismaraton.dk](http://www.avismaraton.dk)

[www.run-in-viborg.dk](http://www.run-in-viborg.dk)

[www.iform.dk](http://www.iform.dk)

[www.runnerscorner.dk](http://www.runnerscorner.dk)

[www.motionslob.dk](http://www.motionslob.dk)



### Løbetræning giver dig:

Styrket immunforsvar, mindre stress, sex-  
livet får et pift, nyt luft i lungerne, du får  
energi, du bliver kreativ på jobbet, du for-  
brænder fedt, styrker dit hjerte, giver  
bedre balance, musklerne bliver stærke,  
humøret stiger, du sover bedre.

**Vel mødt til VELVÆRE og MOTION**